

にんじんスティックフライ

★給食ではかみかみ後期食を対象に提供しています。



●栄養価(1人分)	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	2.0g
塩分	0.3g

<材料(4人分)>

- | | | |
|---------|-----------|-------|
| ・にんじん | 1/2本(80g) | |
| ・コンソメ粉末 | 小さじ1/2 | 混ぜておく |
| ・塩 | 少々 | |
| ・小麦粉 | 大さじ1 | |
| ・水 | 大さじ1 | |
| ・片栗粉 | 適量 | |
| ・油 | 適量 | |

<作り方>

- ① **にんじん**を細切り(縦7mm×横7mm×長さ3cm)にする。
- ② **コンソメ、塩、小麦粉、水**を混ぜたものを①の**にんじん**に絡める。
- ③ ②に全体が白くなるまで**片栗粉**をまぶす。
- ④ フライパンに多めの**油**を熱し、③をカリッとなるまで揚げ焼きする。



野菜が苦手な子の食べるきっかけになればと
野菜を子どもたちの好きなカリカリ食感のフライにしてみました。
にんじん以外にも**大根やいんげん、さつまいも、ごぼう**など他の野菜でも
おいしくできますよ♪

